Nutricionista Julia Silva Padilla - CRN3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026
1ª SEMANA DE NOVEMBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
02/11	**03/11**	**04/11**	**05/11**	**06/11**
FERIADO	Salada de Repolho e ervilha	Salada de Alface e Cenoura	Salada de Beterraba e Pepino	Salada de Acelga e milho
	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco	Arroz Branco
	Feijão/ Caldo de Feijão	Feijão/ Caldo de Feijão	Feijão/ Caldo de Feijão	Feijão/ Caldo de Feijão
	Carne moída refogada	Iscas de frango	Ovos mexidos	Peixe ao molho
	Abóbora cozida	Chuchu cozido	Vagem cozida	Abobrinha cozida
	Melão	Banana	Mexerica	Manga

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de ingredientes da estação.

Nutricionista Julia Silva Padilla - CRN3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026
2ª SEMANA DE NOVEMBRO

SEGUNDA
09/11

Salada Acelga e cenoura

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Escondidinho de carne moída

Pera

TERÇA
10/11

Salada Brócolis e Couve flor

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Carne de panela

Espinafre ao molho branco

Melancia

QUARTA
11/11

Salada Vinagre

Arroz Branco

Feijoada com linguiça de frango

Couve Refogada

Farofa simples

Laranja

QUINTA
12/11

Salada Ervilha e Couve

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Estrogonofe de Frango

Batata assada

Mamão

SEXTA
13/11

Salada Alface e Grão de bico

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Macarrão com Atum

Beterraba cozida

Maçã

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de ingredientes da estação.

Nutricionista Julia Silva Padilla - CRN3 57922

CARDÁPIO - ESCOLA SANTA MARIA 2026
3ª SEMANA DE NOVEMBRO

SEGUNDA
16/11

Salada Pepino e ervilha

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Omelete com queijo

Abobrinha cozida

Laranja

TERÇA
17/11

Salada Rúcula e Beterraba

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Frango assado

Polenta

Uva

QUARTA
18/11

Salada Couve e alface

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Macarrão com carne moída

Vagem cozida

Banana

QUINTA
19/11

Salada Milho e Acelga

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Rocambole recheado com queijo

Purê de batata

Suco de Maracujá

SEXTA
20/11

FERIADO

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de ingredientes da estação.

Nutricionista Julia Silva Padilla - CRN3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026
4ª SEMANA DE NOVEMBRO

SEGUNDA

23/11

Salada de Acelga e Ervilha

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Frango ao molho

Creme de milho

Maçã

TERÇA

24/11

Salada de Repolho e beterraba

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Carne cozida

Chuchu e batata

Banana

QUARTA

25/11

Salada Vinagre

Arroz Branco

Feijoada com linguiça de frango

Couve Refogada

Farofa simples

Laranja

QUINTA

26/11

Salada de Acelga e cenoura

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Frango cremoso

Beterraba cozida

Mamão

SEXTA

27/11

Salada de Alface e tomate

Arroz Branco

Feijão/
Caldo de feijão

Peixe empanado de forno

Repolho refogado

Suco de abacaxi com Limão

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de ingredientes da estação.

Nutricionista Julia Silva Padilla - CRN3 57922

CARDÁPIO – ESCOLA SANTA MARIA 2026
5ª SEMANA DE NOVEMBRO

SEGUNDA	TERÇA	QUARTA	QUINTA	SEXTA
30/11 Salada de milho e repolho Arroz Branco Feijão/ Caldo de feijão Macarrão com Frango Abóbora cozida Melão				

Cardápio sujeito a alterações de acordo com a disponibilidade de ingredientes da estação.